

HIGIENA**PRAWIDŁOWE MYCIE ZĘBÓW**

Wiadomo, że trzeba szczotkować zęby przynajmniej 2 razy dziennie po 2 minuty. Dentyści zmieniają tę zasadę – myj tak długo, aż poczujesz, że wszystkie zęby są czyste. Nie każdy jednak wie, jak właściwie to robić.

Zamiast zataczać kółeczka na zębach, myj je ruchem wymiatającym. Każdy ząb szczotkuj po kolei w kierunku od dziąsła do korony, jakby naciągając dziąsła na zęby. Skupiaj się na pojedynczym zębie, nie próbuj za jednym razem umyć całego łuku, bo jest ryzyko, że wtedy ominiesz np. ósemki. Myj zęby tym sposobem od strony zewnętrznej i wewnętrznej.

Jeśli chcesz wiedzieć, czy dobrze myjesz zęby, obejrzyj swoją szczoteczkę. Nawet pod koniec użytkowania włosie nie powinno być odkształcone. Jeśli włoski odstają, oznacza to zbyt agresywne mycie i za mocne dociskanie szczoteczki do zębów.

Przestrzenie międzyzębowe czyść nitką: wokół środkowych palców owiń kawałek (ok. 50 cm) nici. Używając kciuków i palców wskazujących, napnij 5-centymetrowy odcinek i umieść nitkę między zębami. Zawij ją wokół zęba na kształt litery C. Łagodnymi ruchami w górę i w dół (uważaj na dziąsła) oczyść przestrzeń międzyzębową. Przy kolejnym zębie odwijaj czysty odcinek nici. Mycia zębów nie trzeba powtarzać po każdym posiłku (choć byłoby to ideałem), wystarczy, że przepłuczysz usta wodą lub przez kilka minut będziesz żuć gumę bez cukru. Nigdy nie pomijaj wieczornego mycia zębów – inaczej bakterie będą przez całą noc niszczyły zęby.

OPRAC. (KOSTKA)**PERŁA CLINIC**
STOMATOLOGIA & MEDYCYNA ESTETYCZNA

- implantologia
- stomatologia estetyczna
- tomografia 3d
- chirurgia stomatologiczna

ul. Rawicka 5, Krotoszyn
tel.: (62) 585 55 55

www.perlaclinic.pl

pon - pt: 10:00 - 20:00
sob: 10:00 - 18:00WIELKOPOLSKA
GAZETA LOKALNA
KROTOSZYN**Poradnik
medyczny**
czerwiec 2018**CIAŁO****MASAŻ RELAKSACYJNY**

Czym jest masaż relaksacyjny? Na pewno czymś, co można polecić każdemu. Jego głównym celem jest poprawa stanu psychosomatycznego osoby masowanej poprzez odprężenie ciała i umysłu oraz zniwelowanie skutków stresu i zmęczenia w organizmie.

Jest to zabieg naturalny, polega na mechanicznej stymulacji tkanek organizmu za pomocą rąk terapeuty. Oddziałuje na skórę, tkankę łączną, tkankę tłuszczową, mięśnie, ścięgna, więzadła, powięzi, zakończenia nerwowe w skórze, układ krwionośny i limfatyczny, a także na ośrodkowy układ nerwowy i układ hormonalny, czyli na umysł i emocje człowieka.

Masaż relaksacyjny składa się z serii chwytów, takich jak głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciski i roztrząsanie. Zakończony jest zawsze długim, podłużnym głaskaniem, które ma działanie uspokajające i wyciszające. Dla masażu relaksacyjnego charakterystyczne są płynne, powolne techniki, wykonywane symetrycznie i głęboko. Obniżają one napięcie mięśni poprzecznie prążkowanych i zmniejszają pobudliwość zakończeń nerwów czuciowych w skórze. W zależności od potrzeb i wskazań, masaż relaksacyjny może być wykonywany niemalże na każdym obszarze ciała: grzbiecie, karku, twarzy, głowie, stopach lub na całym ciele.

W przypadku masażu głowy, karku czy stóp terapeuta wykonuje ruchy opuszkami lub kłębami palców. Przy masowaniu dużych powierzchni ciała chwytów wykonywane są najczęściej całymi dłońmi przy użyciu środków poślizgowych. Do wykonania masażu relaksacyjnego wykorzystuje się najczęściej olejki do masażu o właściwościach relaksujących – lawendowy, cedrowy, ylang-ylang, geraniowy, sandałowy, różany i inne, w zależności od potrzeb i upodobań pacjenta.

OPRAC.(KOSTKA)**GABINET TERAPII MANUALNEJ
I REHABILITACJI LECZNICZEJ** MGR PAWEŁ OW CZARZ**TERAPIA ORAZ POMOC W BÓLACH:**
Kregoslupa, biodra, kolana, barku
oraz innych stawów**POWRÓT DO ZDOWIA PO:**
Zabiegach ortopedycznych,
endoprotezach,
złamaniach, kontuzjach**MASAŻ:**
Leczniczy, rozluźniający,
sportowy, relaksacyjnyREJESTRACJA TELEFONICZNA
502 614 484

SERDECZNIE ZAPRASZAM!



www.familyfit.net.pl

- ✓ Siłownia
- ✓ Strefa cardio
- ✓ Strefa fitness
- ✓ Spinning
- ✓ Akademia Zdrowego Seniora
- ✓ Klub malucha

...bo Family Fit jest dla wszystkich.63-700 Krotoszyn
ul. Mahle 4

516 182 608

INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA**Ewa Jarmużek**

PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

605 573 677**NOWA LOKALIZACJA!****KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7****GINEKOLOGIA**
Tomasz Wojno
POŁOŻNICTWO
Specjalista w położnictwie i ginekologii
ul. Grudzielskiego 25a, Krotoszyn
Certyfikat FMF 155060 USG PTG**GINEKOLOGIA:**

- ultrasonografia piersi
- endokrynologia ginekologiczna
- schorzenia okresu okołopomienopauzalnego
- profilaktyka onkologiczna
- krioterapia
- antykoncepcja
- ginekologia plastyczna i estetyczna
- leczenie operacyjne

POŁOŻNICTWO:

- ultrasonografia 4D z opcją 5D Realistic Vue
- ultrasonografia prenatalna (rekomendacje FMF i USG PTG)
- przepływy naczyniowe (badanie Dopplera)
- ciąża fizjologiczna i patologiczna



604 772 637

www.ginekolog-wojno.pl

PRACOWNIA PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJdr n. med. Paulina Jaworska-Andryszewska
psycholog
psychoterapeuta poznawczo-behawioralny
tel. 510 207 169**Z jakimi problemami m.in. pracuję?**Depresja
Zaburzenia dwubiegowe
Zaburzenia lękowe, PTSD
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
Zaburzenia osobowości
Zaburzenia somatyczne
Zaburzenia odżywiania
Trudności zyciowe, emocjonalne, problemy wychowawcze
Przewlekłe choroby somatyczne, onkologiczne**Czym się zajmuję?**

- konsultacje psychologiczne
- profesjonalna diagnoza
- psychoterapia poznawczo-behawioralna
- leczenie zaburzeń psychicznych
- szkolenia, warsztaty, rozwój osobisty

Z kim pracuję?

- Dorosli
- Dzieci
- Młodzież

www.psychoterapeutakrotoszyn.pl

www.facebook.com/teoriapraktyka

"Życie jest takie,
jakim uczyniły je nasze myśli"ul. Rawicka 1, 63-700 Krotoszyn
510 207 169
pjaworska.andryszewska@gmail.com

SŁUCH

WARTO REGULARNIE SIĘ BADAĆ



Badanie słuchu pozwala określić stopień jego ubytków. Powstają one u większości osób stopniowo i w sposób niezauważalny. Im wcześniej ubytek słuchu zostanie rozpoznany, tym mniej trudności wystąpi podczas wyboru najlepszej możliwej pomocy w postaci aparatu słuchowego.

Podczas badania słuchu na podstawie przeprowadzonych pomiarów określana jest zdolność słyszenia dźwięków o różnej głośności i częstotliwości. W celu przeprowadzenia badania pacjent zajmuje miejsce w wytłumionej kabinie akustycznej i zakłada na głowę słuchawki, w których technik akustyk odtwarza różne dźwięki. Jeżeli badany usłyszy dźwięk, sygnalizuje to obsłudze. Na podstawie pomiarów technik akustyk sporządza indywidualny profil słuchu. Wyniki badania pozwalają określić, czy doszło do utraty słuchu. W przypadku ubytku słuchu przeprowadzane są dalsze badania, na przykład test zrozumienia mowy.

Ubytki słuchu zaczynają się pojawiać najczęściej od 50. roku życia, niemniej jednak również dzieci mogą cierpieć na tego rodzaju zaburzenia. Dlatego też ważne jest, aby zbadać swój słuch tak wcześnie, jak to możliwe.

Zaleca się przeprowadzanie badania słuchu raz w roku, w ramach profilaktyki. Regularnie powtarzane badanie słuchu umożliwia stwierdzenie, w jaki sposób oraz czy w ogóle doszło do zmiany zdolności słyszenia.

OPRAC. (KOSTKA)

REHA COMPLEX
POLSKA FIRMA - POLSKI KAPITAŁ
wspieraj swoich

PROFESJONALNA REHABILITACJA

ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ
tel. 602-124-726 rehacomplex@wp.pl
63-700 Krotoszyn, ul. Żwirowa 8A

ZNAJDZIESZ NAS NA: fb.com/rehacomplex

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA
DOJAZD GRATIS!

POLSKA FIRMA - POLSKI KAPITAŁ
wspieraj swoich

Wieloletni doświadczenia

ZAPEWNIAMY
WIZYTY DOMOWE

Testuj bez zobowiązań
do 3 aparatów
przez tydzień!

Aparatus
aparaty słuchowe

791 766 196
Rejestracja i informacje:
Ul. Mickiewicza 2A
Przychodnia Familia Krotoszyn

www.aparatus24.pl

-100 zł

W PREZENCIE

Na wybrane marki
opraw okularowych

**SALON OPTYCZNY
VISUS KROTOSZYN
UL. STASZICA 19
tel. 62 725 00 15**

Znakomitej jakości szkła
progresywne japońskiej firmy

HOYA
-20%

Sprawdź promocję

**SALON OPTYCZNY
VISUS KROTOSZYN
UL. STASZICA 19
tel. 62 725 00 15**

CER-MEDIC

Zakład Opieki Medycznej

KONTAKT 63-700 KROTOSZYN, UL. PRZEMYSŁOWA 21

REJESTRACJA PACJENTÓW PN-PT (7:30-18:00) SOB (8:00-14:00)
tel. 663 800 550; 62 588 02 03; 62 725 45 65
e-mail: rejestracja@cer-medic.pl

PRACOWNIA USG, USG DOPPLER, RTC, UROGRAFI
tel. 786 178 221

PORADNIA MEDYCZYNY PRACY
tel. 663 430 330

REHABILITACJA NAJLEPSZE CENY W PAKIECIE!
tel. 786 176 108

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
tel. 663 800 550; 62 588 02 03; 62 725 45 65

**PUNKT POBRAŃ - CENTRUM DIAGNOSTYKI
LABORATORYJNEJ ŁÓDŹ**
Przyjęcia codziennie od 7.30 do 10.30, tel. Ostrów Wlkp. 519 062 514

"FONIK" APARATY SŁUCHOWE - BADANIA SŁUCHU
tel. 725 696 925

PRYWATNA PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA
tel. 502 432 131

NOWOŚCI!

- Prywatny Gabinet Fizjoterapii i rehabilitacji
- USG 3D/4D
- KOC - koordynowana opieka nad kobietą w ciąży w ramach NFZ
- ZDJĘCIA PANORAMICZNE ZĘBÓW (w dobrej cenie wysoka jakość)
- GRATIS SPIROMETRIA przy każdej konsultacji pulmonologicznej
- PRÓBY WYSIŁKOWE

Znajdź nas na facebook'u!

PRZYJĘCIA PRYWATNE

- ▶ **Gabinet chirurgiczny** - lek. spec. Mariusz Maliński
- ▶ **Gabinet neurologiczny** - lek. spec. Janusz Miętkiewicz
- ▶ **Gabinet urologiczny** - lek. spec. Jerzy Topczewski
- ▶ **Gabinet endokrynologiczny** - dr med. Aleksandra Baumann - Antczak rej. tel. 608 477 687 (od pon-pt godz. 15.00-18.00)
- ▶ **Gabinet dermatologiczny** - dr med. Joanna Dziubińska - Mizgalska, rej. tel. 663 430 330 (od pn-pt 11 do 14)
- ▶ **Poradnia Żywności i Żywności** - mgr Grażyna Grzelczak tel. 504 022 609, mgr inż. Magdalena Krocak, tel. 698 533 692
- ▶ **Poradnia Chorób Naczyń** - dr n. med. Piotr Barć
- ▶ **Fizjoterapia**
- ▶ **Gabinet urologiczny** - lek. spec. urolog/chirurg Przemysław Otlewski
- ▶ **Gabinet kardiologiczny** - lek. spec. Wioletta Braciszewicz
Poradnia dysponuje specjalistycznym sprzętem do diagnostyki kardiologicznej - wykonywane są badania ekg, USG serca, badanie wysiłkowe na bieżni ruchomej oraz Holter ciśnieniowy.
- ▶ **Gabinet ortopedyczny** - lek. spec. Sławomir Rożycki lek. spec. Arkadiusz Odrowski
- ▶ **Poradnia pulmonologiczna** - lek. med. Wojciech Kręgel tel. 786 178 221 (GRATIS SPIROMETRIA PRZY KAŻDEJ WIZYCIE)

PORADNIE SPECJALISTYCZNE W RAMACH NFZ

- ▶ ginekologiczno-położnicza
- ▶ onkologiczna
- ▶ kardiologiczna
- ▶ dermatologiczna
- ▶ neurologiczna
- ▶ chirurgii ogólnej
- ▶ ortopedyczna
- ▶ otolaryngologiczna
- ▶ urologiczna
- ▶ logopedyczna



WZROK

ZADBAJ O SWOJE OCZY!

Nasze codzienne nawyki mają często duże znaczenie dla jakości widzenia i kondycji wzroku. Dlatego pamiętajmy o odpowiedniej profilaktyce i higienie oczu, aby mogły służyć nam skutecznie przez długie lata.

Długotrwała praca przy komputerze bez robienia przerw to częsty błąd. Wpatrując się w monitor, zapominamy o zachowaniu odpowiedniej odległości oczu od ekranu i robieniu regularnych przerw, w trakcie których powinniśmy spoglądać na odległe przedmioty. Nie powinniśmy lekceważyć również nadmiernej suchości oka, która jest częstym objawem u osób spędzających długie godziny przed komputerem. Dlatego pamiętajmy o stosowaniu kropli oraz odpowiednim nawilżeniu pomieszczenia, szczególnie kiedy pracujemy w klimatyzowanym biurze.

Odpowiednia dieta jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku. Zamiast słodkich przekąsek zjedzmy marchewkę - zawiera witaminę A, wspierającą walkę z wolnymi rodnikami i warunkującą syntezę rodopsyny - barwnika umożliwiającego widzenie. W naszej diecie muszą znaleźć się produkty bogate również w witaminę C, wzmacniającą naczynia krwionośne oka, oraz E, będącą jednym z najlepszych przeciwutleniaczy. Ważny dla wzroku jest również cynk i kwasy omega-3, które wchodzą w skład siatkówki oraz chronią przed starzeniem oka i zwyrodnieniem plamki żółtej. Nie zapominajmy również o luteinie i zeaksantynie, które są składnikami soczewki i plamki żółtej.

W trakcie snu modelują rogówkę, nadając jej odpowiedni kształt, dzięki czemu przez kolejne kilkanaście godzin pacjent widzi prawidłowo i nie musi na dzień zakładać okularów ani zwykłych so-



czewek kontaktowych. Oczy nie przepadają za zmianami temperatury, wiatrem oraz kurzem. Unoszące się w powietrzu pyły i drobinki stwarzają ryzyko zapalenia spojówek, jeśli dostaną się do oka. Natomiast suche, mroźne powietrze może prowadzić do szybszego niż w neutralnych warunkach wysychania gałki ocznej i wystąpienia objawów charakterystycznych dla zespołu suchego oka. Wtedy pojawia się zaczerwienienie, uczucie pieczenia i piasku pod powiekami, zmęczenie wzroku. Przy takich objawach można ratować się kroplami nawilżającymi lub wizytą u okulisty, który zaleci odpowiednie środki lecznicze. Powinniśmy pamiętać również o szkodliwości promieniowania UV, które może być groźne nie tylko latem. Promienie słoneczne mogą prowadzić do zapalenia spojówek czy rogówki, a nawet powodować uszkodzenie plamki żółtej. Niezmywanie makijażu przed pójściem spać może doprowadzić do zapalenia brzegów powiek. Pamiętajmy o tym, aby nie robić tego nieumytnymi rękoma. Innym błędem, popełnianym czasem przez osoby noszące soczewki, jest usuwanie makijażu przed ich zdjęciem.

Tylko regularne wizyty u okulisty pozwolą odpowiednio zareagować na ewentualne zmiany jakości widzenia, a w przypadku pojawienia się poważniejszych przypadłości - na szybką diagnozę i podjęcie stosownego leczenia. Jedną z metod korygowania wad wzroku jest zabieg laserowej korekcji. Ten sposób pozwala na całkowite usunięcie wady, przy czym okres rekonwalescencji wynosi około 2 tygodni. Inną metodą, niewymagającą interwencji chirurgicznej, są specjalne soczewki ortokeratologiczne, zakładane na

OPRAC. (KOSTKA)